

INHALT

<i>Einführung</i>	<i>xi</i>
<i>Über dieses Buch</i>	<i>xiii</i>
<i>Küchengeräte und Utensilien</i>	<i>xix</i>

SMOOTHIES UND SMOOTHIE-BOWLS

Magische »Eiscreme«-Smoothie-Bowl	5
Gesalzener Schoko-Hanf-Shake für zwei	7
Grüntee-Limetten-Smoothie-Bowl	9
Guten-Morgen-Detox-Smoothie	11
Orange-grüner Vanille-Smoothie	13
Strahlende Regenbogen-Smoothie-Bowl	15
Grüner Matcha-Mango-Ingwer-Smoothie	17
Der Satt-mach-Smoothie	19
Mintgrüner Birnen-Vanille-Smoothie	21
Proteinreiche Schokotraum-Smoothie-Bowl	23
Grüner Resetknopf-Smoothie (Familiengröße)	25
Grüner Resetknopf-Smoothie (halbe Menge)	27

FRÜHSTÜCK

Superkerniges Vanille-Knuspermüsli mit Kokoschips	32
Haselnussmilch wie aus dem Café	35
Schnellster Haferbrei aus Haferschrot	37
9-Gewürze-Avocado-Hummus-Toast	39
Erdnussbutter-Marmelade- Frühstückscookies	40
Beerige Chia-Marmelade	43
Erdbeer-Haferflocken-Riegel	45
Heiße Power-Haferbrei-Bowl	49
Rancheros mit schwarzen Bohnen	50
Ofengeröstete Frühstückskartoffeln	53
Über-Nacht-Haferbrei mit Apfel und Zimt	55
Tropischer Über-Nacht-Haferbrei	57

SNACKS

Frische Cherrytomatensalsa	62
Allerfrischeste Guacamole.....	65
Kokosnuss-Chia-Pudding.....	66
Belebende Mokka-Glo-Riegel.....	69
Knusprige Müsli-Bröckchen mit gerösteten Haselnüssen und Mandeln.....	71
Selbst gemachtes Mandelmus	75
Geröstetes Haselnuss-Mandelmus.....	77
Selbst gemachtes Sonnenblumenkernmus. .	79
Superkernige Knoblauch-Cracker mit sonnengetrockneten Tomaten	81
Hummus mit geröstetem Knoblauch und sonnengetrockneten Tomaten	84
Bananenbrot-Happen.....	86
Ausdauer-Cracker	88
Zitronen-Knoblauch-Hummus für jeden Tag .	91
Keksteigbällchen V.....	92

SALATE

Protein-Power-Quinoa-Salat.....	98
Knuspriger Thai-Salat	101
Sommersalat mit Zucchini-Spiralen.....	103
Sorghum-Taboulé mit Hanfsamen.....	104
Alle begeisternder Caesar Salad	107
Gefüllte Avocado mit Schwarze-Bohnen- Salat.....	109
Kichererbsen-Curry-Salat.....	113

Glow-Salat für jeden Tag	115
Grandioser Grünkohlsalat	116

BEILAGEN UND SUPPEN

Knuspriger Kartoffelstampf	123
Geröstete Knoblauch-Basilikum- Kartoffeln mit Rucola.....	125
Die besten marinierten Linsen.....	128
Gerösteter Rosenkohl mit Kokosnuss- »Bacon«.....	130
Süßkartoffelauflauf.....	132
Marinierter italienischer Tofu.....	134
Knusper-Tofu.....	136
Den Stoffwechsel auf Touren bringende würzige Kohlsuppe	138
Cremige Thai-Möhren-Süßkartoffel-Suppe..	140
6-Gemüse-Käsesuppe	142
Goldener Linseneintopf	145
Gazpacho-Klassiker.....	147
Wunderbar heilsame Brühe.....	150

HAUPTGERICHTE

Große Taboulé-Schüssel	157
Göttliche Veggie-Burger.....	159
Fusilli mit Linsen-Pilz-Bolognese	161
Gefüllte Süßkartoffeln.....	164
Shepherd's Pie	167
Chili-Käse-Nachos.....	169
Auberginen im Parmesanmantel	172

Gelingsichere Marinara-Soße	175
Pasta mit Erbsen in »Käsesoße«	177
Süßkartoffelcurry mit Kichererbsen, Spinat und Kokosnuss	178
Wohlfühl-Curry mit roten Linsen und Kichererbsen	180
Sobanudelsalat	182
Pasta mit sonnengetrockneten Tomaten ..	185
Marinierte Riesenchampignons	187
Ultimative Grüne Tacowraps	191

COOKIES UND RIEGEL

Die ultimativen Brownies ohne Mehl	198
In Schokolade getauchte Vanille-Makronen ..	201
Mandeln-de-luxe-Cookies	205
Schoko-Mandel-Espresso-Cookies	207
Nussfreie Traumriegel	211
Erdnussbutter-Cookies ohne Mehl	213
Zartweiche Kürbis-Cookies	216
Softige Dinkel-Cookies mit Melasse	219

DESSERTS

Kürbis-Cupcake-Türmchen	224
Würzige Buttercreme-Glasur	227
Schokopudding mit Geheimzutat	228
Erdnuss-Superkugeln	231
Meyer-Zitronen-Cheesecake mit Erdbeer- Vanille-Kompott	233
Schokoladentarte für Erdnussbutterfans ..	237
Schwarz-weiße Toffee-Wolkenkratzer	239

Sorbet-Duo: Mango-Kokosnuss- Limetten- und Himbeer-Bananen- Sorbet	242
--	-----

HAUSGEMACHTE VORRÄTE

Thai-Mandelmussoße	249
Käsesoße für alle Zwecke	251
Magische Karamellsoße ohne Kochen	252
Einfache Barbecuesauce	255
Einfachste Knoblauchcroutons	257
9-Gewürze-Mischung	258
Große Portion 9-Gewürze- Mischung	259
Cashew-Sauerrahm	261
Geröstete Tamari-Mandeln	263
Zitronen-Tahina-Dressing	265
Zweierlei veganer Parmesankäse	267
Selbst gemachte vegane Mayonnaise	269
Tofu pressen	271
Shake-and-Go Balsamico-Vinaigrette	273
Kokosnussschlagsahne	275
Apfel-Mango-Chutney	277
Wohlig-warme Soße	279
Selbst gemachtes Kokosmus	281
Ahorn-Zimt-Kokoschips	283
Selbst gemachtes Mehl	285
Wie Sie Getreide und Hülsenfrüchte kochen	286

DIE OH SHE GLOWS- SPEISEKAMMER

Danksagung	327
Ausgewählte Bibliographie	329
Index	330
Über die Autorin	342
Bezugsquellen	342